

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»** | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка …………………………………………………………... | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы………………………………………………………… | 4 |
| 1.3. Содержание программы ………………………………………………………….. | 4 |
| 1.4. Планируемые результаты ………………………………………………………… | 4 |
| **Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»** | 5 |
| 2.1. Учебный план ……………………………………………………………………... | 5 |
| 2.2. Календарный учебный график …………………………………………………... | 6 |
| 2.3. Рабочие программы ………………………………………………………………. | 6 |
| 2.4. Методические материалы ………………………………………………………... | 6 |
| **Раздел №3 «Комплекс форм аттестации»** | 7 |
| 3.1. Формы аттестации ………………………………………………………………... | 7 |
| 3.2. Оценочные материалы …………………………………………………………… | 7 |
| **Список литературы** ………………………………………………………………… | 11 |
| **Приложение** ………………………………………………………………………… | 12 |

**Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Звонкий мяч» - ***физкультурно-спортивной направленности*** носит индивидуальный и групповой характер обучения.

***Новизна программы.*** Особенностью данной программы является упор на изучение новейших технических приёмов, тактических действий и современных методик, что позволяет достигнуть более высокого результата в волейболе а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение методов психорегуляции (способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями, то есть быть в хорошем настроении) в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях позволит учащимся добиться наивысших результатов в освоении игры в волейбол.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во вре­мя игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги вде­ятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при пе­редачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют кост­ную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зри­тельные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способ­ность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотвор­но влияет на рост юных спортсменов. Развитие общей физической подготовки юных спортсменов и помогает наиболее одаренным детям достичь высоких спортивных результатов.

Данная программа разработана ***для детей 11-16 лет***.

***Формы обучения:***

* индивидуальная
* групповая
* командная
* очная

***Особенности организации образовательного процесса***: Занятия проводятся по 1,5 часа 2 раза в неделю. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

***Срок реализации*** программы: 1 год (105 часа)

***Наполняемость учебной группы*:** Минимальное количество обучающихся в группе 10 - 12 чел.

***Формы проведения занятий*:** Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**1.2. Цели и задачи программы**

***Цель:*** углублённое изучение спортивной игры волейбол.

***Задачи:***

***1.* Обучающие задачи:**

- Обучение техники приемов и передач мяча.

- Обучение основными приемами техники и тактики игры.

**2. Развивающие задачи:**

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях

- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области

физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

**3.** **Воспитательные задачи:**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейбола;

- Воспитание моральных и волевых качеств;

- Развитие чувства коллективизма.

**1.3. Содержание программы**

**Вводное занятие**

Теория: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

**Общая физическая подготовка.**

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

**Специальная физическая подготовка.**

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

**Техническая подготовка.**

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

**Тактическая подготовка.**

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

**Итоговое занятие**

Практика: Итоговая диагностика. Проведение игр.

**1.4. Планируемые результаты**

**Учащийся научится:**

***Знать:*** основы строения и функций организма; влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы; правила оказания первой помощи при травмах; гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде; методы тестирования при занятиях волейбола; правила игры в волейбол и судейства.

***Уметь:*** выполнять программные требования по видам подготовки; владеть основами техники и тактики волейбола; правильно применять технические и тактические приемы в игре, работать в коллективе, взаимодействуя с игроками команды, владеть навыками судейства

**Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы**  **аттестации**  **(контроля)**  **Зачет/незачет** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | **Вводное занятие** | 1 | 1 | - |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка.** | 28 | 2 | 10 |  |
| 3. | **Специальная физическая подготовка** | 18 | 2 | 8 |  |
| 4. | **Техническая подготовка.** | 8 | 4 | 2 |  |
| 5. | **Тактическая подготовка.** | 14 | 2 | 1 |  |
| 6. | **Итоговое занятие** | 2 | 1 | 1 |  |
|  | **ИТОГО**: | **71** | **12** | **22** |  |

**2.2. Календарный учебный график**

Календарный учебный график реализации образовательной программы составляется в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» (п. 10, ст. 2).

**Начало учебного года** – 1 сентября

**Окончание учебного года -** 31мая 2023 года

**Продолжительность учебного года**:

5-8 класс – 34 учебные недели

**Продолжительность учебных четвертей**:

1 четверть – 8 недель, 3 дня

2 четверть – 7 недель, 2 дня

3 четверть – 9 недель, 3 дня

4 четверть – 8 недель, 2 дня

**Продолжительность каникул**:

Осенние – 9 календарных дней

Зимние – 10 календарных дней

Весенние – 9 календарных дней

Летние – не менее 93 дня

**Сроки проведения промежуточной аттестации**:

последние 2 учебные недели учебного года.

**2.3. Рабочие программы**

Рабочая программа учебного курса обеспечивает достижение планируемых результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол».

Рабочая программа учебного курса содержит:

1) учебно-тематический план по курсу;

2) содержание курса.

Полное изложение рабочей программы учебного курса, предусмотренного при изучении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Звонкий мяч» приведено в Приложении.

**2.4. Методические материалы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Звонкий мяч» составлена с учетом следующих нормативных документов:

1) Федеральный закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статьи 2 (9), 10 (6), 12, 55, 75);

2) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 07.11.2018 № 196;

3) Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

4) СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (глава 8 «Требования к организации образовательного процесса»);

5) приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);

6) Устав общеобразовательного учреждения «Дубская средняя общеобразовательная школа» (новая редакция) утвержденного постановлением администрации Ирбитского муниципального образования от 23.10.2017 № 935-ПА.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических требований, возрастных особенностей учащихся среднего и старшего школьного возраста и рассчитана на занятия в спортивном зале и на открытой площадке: учебная игра, матчевые встречи, соревнования. Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

**Раздел №3 «Комплекс форм аттестации»**

**3.1. Формы аттестации**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования по общей физической подготовке и контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства муниципальных соревнований.

**3.2. Оценочные материалы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | **Оценка** | | | | | | | |
| **мальчики** | | | | **девочки** | | | |
| **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** |
| ***I. Передача***  ***мяча*** | 1.Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз) | 11  12  13  14 | 4  7  9  12 | 3  5  6  9 | 2  3  4  5 | 1  1  2  3 | 4  6  7  9 | 3  4  5  7 | 2  3  3  4 | 1  1  2  3 |
| 2.Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | 11  12 | 3  5 | 2  4 | 1  2 | 0  1 | 3  4 | 2  3 | 1  2 | 0  1 |
| 3.Передача мяча двумя руками сверху из зоны4 через сетку в квадрат3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | 11  12 | 4  6 | 3  5 | 2  3 | 1  2 | 4  5 | 3  4 | 2  3 | 1  2 |
| 4.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 13  14  15  16  17 | 4  6  6  6  7 | 3  5  5  5  5 | 2  3  3  3  3 | 1  2  2  2  2 | 3  5  5  5  6 | 2  4  4  4  5 | 1  2  3  3  3 | 0  1  2  2  2 |
| 5.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 13  14 | 5  6 | 4  5 | 3  3 | 2  2 | 4  5 | 3  4 | 2  3 | 1  2 |
| 6.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | 15  16  17 | 4  4  5 | 3  3  4 | 2  2  2 | 1  1  1 | 3  4  4 | 2  3  3 | 1  2  2 | 0  1  1 |
| 7.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 15  16  17 | 5  5  7 | 4  4  5 | 3  3  4 | 2  2  2 | 4  4  5 | 3  3  4 | 2  2  3 | 1  1  2 |
| ***II. Подача мяча*** | 1.Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 11  12 | 7  8 | 4  6 | 3  4 | 1  2 | 6  7 | 4  5 | 3  3 | 1  2 |
| 2.Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 11  12 | 4  6 | 3  4 | 2  3 | 1  2 | 4  5 | 3  4 | 1  2 | 0  1 |
| 3.Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 13  14 | 8  9 | 5  7 | 3  5 | 2  3 | 6  7 | 4  5 | 3  4 | 2  2 |
| 4.Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 13  14 | 5  6 | 4  5 | 2  3 | 1  2 | 4  5 | 3  4 | 2  2 | 1  1 |
| 5.Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 15  16  17 | 6  7  8 | 5  5  6 | 3  4  4 | 2  3  3 | 5  5  6 | 4  4  4 | 2  3  3 | 1  2  2 |
| 6.Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток) | 15  16  17 | 5  7  8 | 4  6  7 | 2  4  5 | 1  2  3 | 4  5  6 | 3  3  5 | 2  2  3 | 1  1  2 |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | **Оценка** | | | | | | | |
| **мальчики** | | | | **девочки** | | | |
| **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** |
| ***III.Нападающий удар*** | 1.Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 11  12  13  14 | 3  4  6  8 | 2  3  5  6 | 1  2  3  4 | 0  1  2  3 | 2  3  6  6 | 1  2  5  5 | -  1  3  3 | -  -  2  2 |
| 2.Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3 | 15  16  17 | 6  7  8 | 5  6  7 | 4  4  5 | 3  3  4 | 5  6  7 | 4  5  6 | 3  3  4 | 2  2  3 |
| 3.Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 15  16  17 | 5  7  8 | 4  6  6 | 3  5  5 | 2  4  4 | 4  6  6 | 3  5  5 | 2  4  4 | 1  3  3 |
| ***IV.Блокирование*** | 1.Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5  (10 попыток) | 13  14  15  16  17 | 2  2  5  6  8 | 1  1  4  5  6 | 1  1  2  4  4 | -  -  1  2  3 | 1  2  4  5  7 | 1  1  3  4  5 | -  -  2  3  3 | -  -  1  1  1 |
| 2.Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1  (10 попыток) | 13  14  15  16  17 | 2  2  5  6  8 | 1  1  4  5  6 | 1  1  2  4  4 | -  -  1  2  3 | 1  2  5  5  7 | 1  1  3  4  5 | -  -  2  3  3 | -  -  1  1  1 |
| 3.Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток) | 15  16  17 | 4  5  6 | 3  4  5 | 2  3  4 | 1  2  2 | 3  4  5 | 2  3  4 | 2  3  3 | 1  1  1 |

**Список литературы**

1. Железняка Ю.Д., Костюкова В.В., Чачина А.В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией– М.: 2016. – 210 с.
2. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.
3. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
4. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
5. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976

Приложение №1

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной напрлнности «Звонкий мяч»

**Рабочая программа по курсу**

**«Звонкий мяч»**

Программа разработана для детей среднего школьного возраста с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся по 1 часу два раза в неделю. Курс рассчитан на 70 часов.

**Учебно-тематический план по курсу «Звонкий мяч»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **занятия** | **Тема занятия** | **Кол-во**  **часов** |
| 1-2 | Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 3-4 | Прием мяча снизу, передача сверху. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 5-6 | Прием и передача мяча сверху. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 7-8 | Нижняя прямая подача. Прием снизу. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 9-10 | Передача мяча в парах сверху. Передача мяча в парах снизу. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 11-12 | Верхняя прямая подача, боковая подача, прием подачи. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 13-14 | Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 15-16 | Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 17-18 | Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 19-20 | Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 21-22 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 23-24 | Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 25-26 | Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 27-28 | ОФП. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 29-30 | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 31-32 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 33-34 | Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 35-36 | Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 37-38 | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 39-40 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 41-42 | ОФП. Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 43-44 | СФП. Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 45-46 | Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 47-48 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 49-50 | Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 51-52 | Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 53-54 | Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Выбор места при приеме подачи. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 55-56 | Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 57-58 | Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 59-60 | Передачи мяча, различные по высоте. Нападающий удар после остановки. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 61-62 | Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 63-64 | Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 65-66 | Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 67-68 | Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 69-70 | Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| **Итого:** | | **70** |